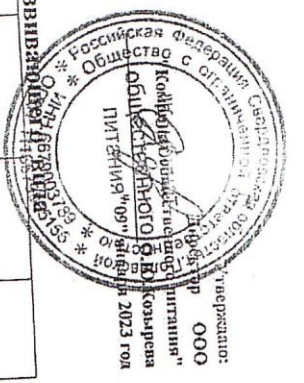




Примерное нислнчнне 20-дневное меню ДОУ общеразвивающего типа

Примечание	Процент выпечки, наименования блюд	Выход		Питательная ценность (граммы)							Энергетическая ценность (ккал)				Выпечка С. м.р.	№ рецептура
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1	2	1-3 г	3-7 г	1-3 г	3-7 г	1-3 г	3-7 г	1-3 г	3-7 г	1-3 г	3-7 г	1-3 г	3-7 г	1-3 г	3-7 г	
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	150/5	200/5	4,3	5,3	6,4	8,0	18,6	23,3	149,0	186,0	4,7	5,8	ТТК 209		
	Чай с лимоном	130	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	12/10/2011		
	Булочка с маком, сахаром	205/4	305/6	3,5	3,7	5,6	5,8	15,0	13,0	359,9	414,0	12,4	18,1	3/10/97		
	Сок апельсиновый			9,0	10,5	13,1	15,2	48,8	52,3							
Итого завтрак	Салат из отварного картофеля, свежих овощей с растительным маслом	40	50	0,50	0,80	2,70	3,40	4,90	6,10	44,00	55,00	1,40	1,80	30/1/2011		
	Углеводородный напиток	130/5	200/10	3,9	5,2	1,3	1,3	13,1	17,4	72,0	96,0	0,4	0,5	29/2/2011		
	Каша гречневая на сливках	50	70	7,1	10,0	6,9	9,7	3,2	4,5	104,0	146,0	0,1	0,1	ТТК 3		
	Каша рисовая на сливках	20	30	0,5	0,5	0,9	0,9	1,0	1,0	22,0	27,0	0,1	0,1	6/11/2011		
	Сок апельсиновый	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	22,7	29,6	125,0	163,0	0,3	0,3	45/12/011		
	Макаронные изделия отварные	150	180	0,7	0,8			18,0	21,0	70,0	83,0	10,3	12,4	6/5/804		
	Компот	15	25	1,0	1,8			7,4	12,0	33,0	55,0			Тр		
	Хлеб пшеничный обогащенный	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	12,2	14,8	69/7/2004		
	Хлеб ржаной	18,5	28,2	14,5	19,4	8,3	8,3	106,6	136,6	520,0	682,0	1,0	1,1	102/86		
	Хлеб диетический	150	180	4,2	4,4	5,3	7,0	8,7	24,73	34,73	144,67	144,67	0	0		
Итого обед	Макароны отварные	40	40	2,67	2,67	4	4	24,73	24,73	144,67	144,67	1,0	1,1			
	Корейская морковочка	40	40	6,9	7,1			11,0	33,0	38,7	231,7					
	Котлеты картофельные с чоркешо	130	150	3,5	3,8	4,7	5,0	22,5	24,2	139,0	149,1	8,0	8,7	22/2/2011		
Итого полдник	Сок апельсиновый	20	30	0,4	0,6	1,2	1,7	1,1	2	17	26	15	46	1/1/2011		
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0			10/10/2011		
	Хлеб ржаной	15	20	4,7	5,5	6,0	6,9	39,5	47,0	221,0	261,1	43,1	54,8	Тр		
Итого ужин				39,1	48,3	42,9	57,5	300,6	241,7	1331,7	1606,8	68,7	85,8			
	Итого за неделю															
ДЕТЯ 2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,2	5,6	5,4	7,2	17,0	22,7	135,0	178,0	5,0	5,9	11/4/2011		
	Корейский салат с морковью	150	180	2,9	3,5	2,9	3,2	16,1	19,3	99,0	120,0	6,5	7,8	ТТК 36		
	Булочка с маком	30/3	30/5	2,2	2,2	4,3	4,5	15,0	15,0	114,4	114,4	0,5	0,5	1/20/04		
	Булочка с маком			9,3	11,3	12,9	15,2	48,1	57,0	348,4	412,4	11,9	14,0			
Итого завтрак	Каша на сметане капуста с овощами, со сметаной	150/5	200/5	1,6	2,0	4,5	5,6	7,0	9,2	74,3	95,3	14,2	18,9	2/2/2011		
	Макароны отварные	50	70	6,9	9,6	1,0	1,4	4,0	5,6	53,0	74,9	0,5	0,4	9/7/2011		
	Булочка с маком	20	20	0,22	0,22	0,58	0,88	1,26	1,26	14,02	14,02	1,40	1,40	ТТК 542		
	Сок апельсиновый	100	130	2,90	3,69	2,30	3,50	28,00	36,40	150,00	195,00	5,20	6,70	45/1/2011		
	Чай с лимоном	130	180	0,8	1,0	0,4	0,4	4,9	6,0	27,0	34,0					
	Макароны отварные	19	10	0,7	0,7	0,7	0,7	4,9	4,9	27,0	27,0					
	Сок апельсиновый	25	30	1,3	1,3	1,3	1,3	11,0	11,0	50,0	67,0	58,2	7,4	ТТК 542		
	Булочка с маком	150	180	4,7	4,7	6,1	6,1	6,1	6,1	418,3	532,3	1,8	1,8	45/1/2011		
	Сок апельсиновый	30	40	0,4	0,4	0,4	0,4	4,4	5,8	20,4	27,4	1,4	1,4	ТТК 542		
	Итого за неделю															



Исполнитель: **ООО "ИПТЭЛ" № 0001**
 Руководитель: **И.В. Козырева**
 Подпись: _____
 Дата: _____ 2023 года

Итого завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	2,06	2,75	5,38	7,17	5,29	7,05	76,95	102,60	7,7	9,3	15/4/2011
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,4	98,4	12/10/2011
	Бутерброд с сыром	20/5	30/5	2,9	3,6	1,9	2,2	10,0	15,0	71,4	98,4	7,7	15,2	3/1/997
Итого завтрак				6,2	7,9	8,4	10,8	26,5	36,1	226,4	294,0	7,7	15,2	
Обед	Салат из отв. картофеля, моркови с луком с раст. маслом	30	40	0,50	0,60	2,00	2,70	3,70	4,90	33,00	44,00	1,10	1,40	28/1/2011
	Рассольник "Домашний" со сметаной	150	200	4,81	5,26	3,91	8,95	8,19	10,92	93,81	117,74	12,53	16,71	10/2/2011
	Рубль запеченная в молочном соусе		80		16,7		7,1		3,2	134,00	144,7	0,70	0,1	6/7/2011
	Вяленое рыбное	70		12,60		4,62		10,36		17,00	20,30	0,70	0,00	1/1/2011
	Соус молочный	20	130	0,40	4,03	2,70	3,30	16,00	20,80	91,00	118,30	0,00	0,00	3/4/2011
	Каша гречневая вязкая с маслом	100	130	3,10	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	8,5	10,2	6/10/2011
	Компот	150	180	0,1	0,1	0,1								Пп.
	Хлеб пшеничный обогащенный	15	25	1,0	1,8	0,2	0,3	7,4	12,0	33,0	55,0			Пп.
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	23,5	28,4	Пп.
	Хлеб ржаной	25	30	23,7	30,0	14,6	22,7	75,5	85,8	520,8	625,7	1,0	1,1	6/7/2011
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	6/7/2011
	Печенье промышленное	25	30	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0			Пп.
Итого подлинк	Картофель тушеный	130	150	6,1	8,1	7,8	12,0	20,6	36,0	117,0	174,0	1,0	1,1	215/2004
	Чай с сахаром	130	150	2,7	3,2	8,3	9,6	24,1	27,8	157,3	182,0	35	46	10/10/2011
Ужин	Хлеб пшеничный обогащенный	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46	10/10/2011
Итого ужин	"Валетек 8"	10	25	0,7	1,7			4,9	12,0	22,0	55,0	35,0	46,0	Пп.
Итого за пятый день				39,5	50,9	39,1	55,0	160,5	209,7	1078,5	1376,7	67,2	90,7	
ДЕНЬ 6	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,22	5,62	5,45	7,27	15,94	21,25	134,33	179,10	4,28	5,70	8/4/2011
	Чай с молоком	130	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	12/10/2011
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	3,88	10,10	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	3/1/997
Итого завтрак	Салат из отварной моркови с яблоком	40	50	0,50	0,70	2,00	2,50	8,80	11,00	50,00	63,00	0,09	0,09	12/1/2011
	Суп "Волны" со сметаной	50	70	7,10	9,90	6,10	8,30	5,30	7,70	102,00	142,30	0,70	0,90	1085
	Фрикадельки из мяса кур	20	20	0,1	0,1	0,3	0,3	0,4	0,4	4,2	4,2	0,4	0,4	540/1996
	Соус томатный	100	130	2,8	3,6	2,8	3,6	19,4	25,2	116,0	150,8	4,7	6,1	463/94
	Каша перловая рассыпчатая	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	8,5	10,2	6/10/2011
	Компот													Пп.
	Хлеб пшеничный обогащенный	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22,0	22,0			Пп.
	"Валетек 8"	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	14,4	17,7	Пп.
	Хлеб ржаной	25	30	15,3	21,3	14,7	20,7	74,6	95,6	480,2	642,3	1,0	1,1	6/7/2011
Итого обед	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	109/1986
	Подлинк	50	50	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	0,1	0,1	
	Булочка Домашняя			8,6	8,8	8,6	10,3	36,5	39,2	243,0	261,0	1,1	1,2	
Итого подлинк				8,6	8,8	8,6	10,3	36,5	39,2	243,0	261,0	1,1	1,2	
Ужин	Теджен из мяса птицы с луком	40	50	5,8	7,3	7,2	7,2	2,4	3,1	84,5	106,2			1086
	Соус молочный	20	30	0,40	0,60	1,20	1,70	1,40	2,00	17,00	26,00	0,10	0,10	1/1/2011
	Мясоронные изделия отварные	100	130	11,40	14,82	6,20	8,06	5,70	7,41	126,00	163,80	3,70	4,81	43/3/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,7	0,1	0,1		9	12	35	46	35	46	10/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	18,4	23,8	13,2	17,2	25,1	33,3	292,5	382,0	38,8	50,9	Пп.
Итого ужин				49,3	64,9	47,3	62,7	173,4	217,5	1315,0	1679,4	66,3	84,8	
Итого за шестой день														
ДЕНЬ 7	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	4,2	5,6	5,4	7,2	17,0	22,7	135,0	178,0	5,0	5,9	11/4/2011
	Корейский напиток с молоком	150	180	2,9	3,5	2,9	3,5	16,1	19,3	99,0	120,0	6,5	7,8	ТТК 36
Завтрак	Бутерброд с сыром	20/5	30/5	2,9	3,6	1,9	2,2	10,0	15,0	71,4	98,4	7,4	9,8	3/1/997
Итого завтрак				10,0	12,7	10,2	12,9	43,1	57,0	306,4	396,4	11,5	13,7	
Обед	Курд оловная свекольная	30	40	0,72	0,96	2,28	3,04	3,90	5,20	39,60	52,80	4,00	6,00	78/2004
	Рассольник "Домашний" со сметаной	150/5	200/5	2,3	3,0	3,4	4,2	12,5	16,6	91,6	118,3	10,1	13,4	55/92

Итого обед			21,5	24,3	24,6	29,1	68,1	92,1	578,0	731,2	23,2	30,3		
Подлинник	Снежок	150	4,4	5,9	4,9	6,5	6	8,1	89	118	1	1,4		Пб.
	Сладко обыкновенная	30	2,6	4,4	2	3,3	16,9	28,2	94	156				8/12/2011
Итого полдник			7,0	10,3	6,9	9,8	22,9	36,3	183,0	274,0	1,0	1,4		9/7/2011
Ужин	Котлета рыбная	50	6,9	6,9	1,0	1,0	4,0	53,0	53,0	53,0	0,3	0,3		
	Макроновые изделия отпаренные с овощами	100	2,60	3,38	4,45	5,79	15,80	20,54	119,00	155,00	0,00	0,00		ТТК №6104/2
	Чай с сахаром	150	1,80	0,1	0,1	0,2	9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0		10/10/2011
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	11,4	5,6	7,0	35,4	45,3	237,0	294,0	35,3	46,3	Пб.
Итого ужин														
Итого за девятый день			45,9	56,6	48,7	61,2	166,3	225,2	1312,0	1700,2	71,9	93,1		
ДЕНЬ 10														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	200/5	4,3	5,7	10,3	12,3	16,8	22,1	140,0	186,0	4,4	5,9	ТТК №209
	Врутербрэд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	3/1/997
	Чай с лимоном	150/5	180/5	0,10	0,14	0,00	0,00	6,80	9,30	27,00	36,00	0,60	0,80	11/10/2011
	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,68	10,00	10,00		Пб.
Итого завтрак			6,4	10,1	14,9	18,6	43,5	55,3	286,7	386,7	15,0	16,7		17/4/97
Обед	Суп Крестянский с крупой со сметаной	150/5	200/5	6,6	6,9	4,4	5,3	6,4	7,7	92,0	107,0	13,3	16,0	1/9/2011
	Мисо суп отпареное	5	5	1,2	1,2	1,1	1,1	0,0	14,8	14,8	0,0	0,0		ТТК №97
	Котлета рыбная "Неженка"	60	70	9,60	13,44	7,40	10,36	6,30	8,82	131,00	183,40	0,20	0,28	1/1/2011
	Сок молочный	20	30	0,4	0,6	1,2	1,7	1,4	2	17	26	4	5,2	1/3/2011
	Картофель отпарной	100	130	1,9	2,5	2,8	3,6	15,8	20,6	93	121	10,3	12,4	10/8/2011
	Компот	150	180	0,7	0,8			18,0	21,0	70,0	83,0	10,3		Пб.
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22,0	22,0			Пб.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	27,9	34,0	6/9/04
Итого обед			22,3	27,6	17,1	22,4	63,8	78,0	489,8	619,2	1,0	1,1		6/19/99
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0			
	Манник	50	50	2,54	2,54	9,61	9,61	22,95	22,95	188,40	188,40			
Итого полдник			6,7	6,9	14,9	16,6	31,3	34,0	275,4	293,4	1,0	1,1		78/2004
Ужин	Икра овощная морковная	30	40	0,72	0,96	2,28	3,04	3,90	5,20	39,60	52,80	4,00	6,00	2/6/2011
	Омлет натуральный	80	100	7,80	9,80	10,50	13,10	1,40	1,70	131,00	164,00	0,10	0,10	10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9,0	12,0	35,0	46,0	35,0	46,0	Пб.
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	10	0,7	0,7			4,9	4,9	22,0	22,0			Пб.
Итого ужин			9,3	11,6	12,8	16,1	19,2	23,8	227,6	284,8	39,1	52,1		
Итого за десятый день			44,7	56,2	59,7	73,7	157,8	191,1	1289,5	1584,1	83,0	103,9		
ДЕНЬ 11														
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	200/5	2,11	2,80	5,41	7,20	5,26	7,00	77,44	103,00	4,44	5,90	ТТК №209
	Чай с молоком	150	180	1,2	1,5	1,1	1,4	11,2	14,0	78,0	93,0	7,7	9,3	12/10/2011
	Врутербрэд с маслом	20/5	30/5	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	3/1/997
Итого завтрак			4,9	8,2	10,7	14,5	26,6	35,1	242,4	318,0	12,1	15,2		Пб.
	Икра кабачковая	40	50	0,80	1,00	3,60	4,50	0,00	0,00	38,40	48,00	0,00	0,00	
	Расолинник "Ленинградский" со сметаной	150/5	200/5	1,10	1,40	2,50	3,30	7,10	9,50	57,00	76,00	5,20	6,90	11/2/2011
	Выпечка на масле СРР	50	70	7,1	10	6,9	9,7	3,2	4,5	104	146	0,70	0,70	1/11/2011
	Сок молочный	20	20	0,40	0,40	1,10	1,10	1,30	1,30	17,00	17,00	5,20	6,70	5/12/2004
	Рис припущенный	100	130	2,80	3,60	2,70	3,50	28,00	36,40	150,00	195,00	10,3	12,4	10/8/2011
	Компот	150	180	0,7	0,8			18	21	70	83			Пб.
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1	1,8	0,2	0,3	7,4	12	33	55			Пб.
	Хлеб ржаной	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11	13	50	62	21,4	26,7	6/9/04
Итого обед			14,3	19,5	13,4	17,9	76	97,7	481	634	21,4	26,7		11/01/986
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	
	Врутербрэд с маслом	30	30	1,2	2,1	2,1	3,5	9,4	15,6	61,4	102,4			
Итого полдник			5,4	6,5	7,4	10,5	17,7	26,6	148,4	207,4	1	1,1		43-2/2/2011
Итого ужин	Мякнориз, запеченные с супром	160	180	7,8	8,8	6,1	6,9	34,1	24,7	247	247	35,0	46,0	10/10/2011
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	9,0	12,0	35,0	46,0	40	40	Пб.
	Хлеб ржаной	15	20	0,7	0,7	1	0,1	0,2	6,6	8,8	30	33,3	35	46
Итого ужин			8,6	9,9	6,2	7,1	49,7	59,2	284	333	33,3	35		

Завтрак	Каша молочная манная с маслом слив. Чай с молоком Бутерброд с сыром	150/5 150 20/5	200/5 180 30/5	4,0 1,2 2,9	5,3 1,5 3,6	3,8 1,1 1,9	5,1 1,4 2,2	21,4 11,2 10,0	28,6 14,0 15,0	133,0 78,0 71,4	178,0 93,0 98,4	0,3 7,7 8,0	0,4 9,3 9,7	5/4/2011 12/10/2011 3/1/997
Обед	Секретный со сметаной Супе рыбное Супе молочный Рис припущенный Компот	150/5 60 20 100 150	200/5 70 30 280 180	1,3 9,4 0,40 2,80 0,4	1,7 1,0 0,60 3,60 0,0	3,3 1,1 1,20 2,70 0,0	4,4 6,3 1,70 3,50 0,0	10,3 5,4 2,00 28,00 13,7	13,7 1,6 2,00 36,40 16,4	70,0 0,5 17,00 150,00 55,0	93,0 0,6 26,00 195,00 70,0	4,1 5,4 0,10 37,6 45,1	5,4 107,6 0,10 6,70 45,1	5/2/2011 ТТК 4 1/1/2011 5/2/2004 6/10/2011
Итого завтрак		150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	10,3	13,7	70,0	93,0	4,1	5,4	5/2/2011
Итого обед		150	200	4,4	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	0,1	0,1	109/1986
Итого полдник		130	150	7,2	8,4	6,8	7,9	23,57	27,2	189,8	219	1,56	1,8	ТТК 153
Ужин	Запеканка морковная с творогом Чай с сахаром Хлеб пшеничный обогащенный "Вагетек 8"	30 150 15	40 180 25	0,7 0,1 1,0	1,0 0,1 1,8	1,4 0,1 0,2	1,8 0,0 0,3	4,5 9,0 7,4	6,0 12,0 12,0	33,0 35,0 33,0	46,0 46,0 36,7	35,0 35,0 36,7	4,60 4,60 48,0	10/10/2011 Пр Пр
Итого ужин		15	25	1,0	1,8	0,2	0,3	7,4	12,0	33,0	36,7	48,0	223,8	
Итого за 17 дней				42,0	50,0	36,4	44,9	194,3	242,0	1180,7	1463,0	185,1	223,8	
ДЕНЬ 18														
Завтрак	Каша пшеница молочная с маслом сливочным Корейский напиток с молоком Бутерброд с помидором 10 ч	150/5 150 20/5 100	200/5 180 30/7 100	4,2 2,9 1,6 0,40	5,6 3,5 2,4 0,40	5,4 2,9 3,0 0,00	7,2 3,5 4,5 0,00	17,0 16,1 23,3 15,20	22,2 19,3 41,0 15,20	135,0 99,0 215,0 63,00	178,0 120,0 139,2 63,00	5,0 6,5 0,2 11,7	5,9 7,8 0,3 14,0	11/4/2011 ТТК 36 2/2/004 6/4/2004
Итого завтрак		50	60	0,70	0,84	5,00	6,00	4,70	5,64	66,00	79,20			ТТК №106
Обед	Салат из отварной моркови с кукурузой Соняшико Суп Крестянский с курицей со сметаной Запеканка кардофелия с печенью Супе большой основной Компот	150/5 160 20 150	200/5 180 25 180	6,6 9,7 0,75 0,4	6,9 10,9 1,25 0,4	4,4 5,3 1,85 0,0	5,3 5,9 3,15 0,0	6,4 20,9 2,15 13,7	7,7 23,5 3,65 16,4	92,0 171,5 28,4 70,0	107,0 193,0 47,3 70,0	13,3 0,51 37,6	16,0 0,58 45,1	17/4/97 478/2004 189/1992 6/10/2011
Итого обед		15	25	1,2	1,5	0,2	0,3	7,4	12,0	33,0	33,0	55,0		Пр
Итого полдник		150	200	4,2	4,4	3,3	3,3	28,2	28,2	156,0	156,0	0,1	0,1	697/04
Ужин	Хлеб ржаной "Вагетек 8" Хлеб ржаной	25 15 15	30 20 20	20,4 4,2 3,6	23,7 4,4 3,6	16,7 4,4 3,6	20,7 7,0 7,1	66,2 8,3 31,8	81,9 11,0 42,8	495,9 87,0 204,6	613,5 105,0 309,6	50,9 1,0 1,0	61,1 1,1 1,1	Пр Пр 66.1999r
Итого ужин		45	45	7,8	8,0	12,4	14,1	40,1	42,8	291,6	309,6	1,0	1,1	
Итого за 18 дней		160	180	7,8	8,8	6,1	6,9	34,1	38,4	219	247	35,0	46,0	43-23/2011
ДЕНЬ 19														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным Чай с лимоном Бутерброд с сыром	150/5 150/5 20/5	200/5 180/5 30/5	4,3 0,10 2,9	5,7 0,14 1,9	10,3 0,00 2,2	12,3 0,00 2,2	16,8 6,80 10,0	22,1 9,30 15,0	140,0 27,00 71,4	186,0 36,00 98,4	4,4 0,60 5,0	5,9 0,80 6,7	ТТК №209 11/10/2011 3/1/997
Итого завтрак		150	200	1,4	1,9	2,1	2,8	9	12	58	78	0,3	0,4	20/2/2011
Обед	Суп-лапша на курином бульоне Мясоед отварное Колбаски "Витаминосе" Пюре картофельное Компот Хлеб пшеничный обогащенный "Вагетек 8"	5 60 100 150	70 9,4 130 180	1,2 9,4 2,10 0,4	1,1 1,1 2,30 0,4	1,1 1,1 3,10 0,0	1,1 1,9 4,10 0,0	1,9 1,9 13,70 13,7	0,0 2,2 17,90 16,4	14,8 151 94,00 53,0	14,8 175,7 122,00 70,0	0,0 0,8 0,10 37,6	0,0 0,9 0,10 45,1	1/9/2011 6/4/2003 3/3/2011 6/10/2011
Итого обед		10	25	0,7	1,8			4,9	12,0	22,0	55,0			Пр

Итого обед	Хлеб ржачий	25	30	1,2	1,5	0,2	0,3	11,0	13,0	50,0	62,0	38,8	46,5	Пп		
	Молоко кипяченое	150	200	4,2	4,4	5,3	7,0	8,3	11,0	87,0	105,0	1,0	1,1	697/04		
	Роллинг с яблоком	50	30	3,33	3,33	1,93	1,93	23,40	23,40	127,33	127,33	3,20	3,20	ТТК №661		
Итого полдник				7,5	7,7	7,2	8,9	31,7	34,4	214,3	232,3	4,2	4,3			
	Салат из отварного картофеля, моркови и с репчатого лука с растительным маслом	30	40	0,5	0,6	2	2,7	3,7	4,9	33	44	1,1	1,4	281/2011		
	Омлет с капустой	80	130	4,50	7,35	4,90	7,96	3,30	5,34	77,50	126,00	24,00	39,00	39/2003		
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1	0,1	0,2	6,6	8,8	30,0	40,0			Пп		
	Хлеб ржачий	15	20	0,7	1,0	0,1	0,2	6,6	22,3	133,5	197,0	24,0	39,0			
Итого ужин				5,3	8,5	5,0	8,2	16,7	22,3	103,10	132,2	72,0	96,5			
	Итого за 19 дней			36,5	45,7	43,0	53,9	136,2	176,7	76,95	102,60		5,90	134/2011		
ДЕНЬ 20				2,06	2,75	5,38	7,17	5,29	7,05	76,95	93,0	7,7	9,3	12.10.2011		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	200/5	1,2	1,5	0,3	0,3	11,2	14,0	14,14	87,00	122,00	0,00	0,00	31/997	
	Чай с молоком	150	180	1,60	3,86	4,20	5,88	10,10	14,14	87,00	122,00	7,7	15,2			
	Бутерброд с маслом	20/5	30/5		8,1	10,7	14,5	26,6	35,2	242,0	317,6					
Итого завтрак				4,9	8,1	10,7	14,5	26,6	35,2	242,0	317,6			11/2/2011		
	Обед			150/5	200/5	1,10	1,40	2,50	3,30	7,10	9,50	57,00	76,00	5,20	6,90	
	Рисосалат "Ленинградский" со сметаной	70	80	12,60	14,40	4,62	5,28	10,36	11,84	134,00	153,00	0,70	0,80	9/7/2011		
	Биточки рыбные	20	20	0,1	0,1	2,5	3,3	22,7	29,6	4,2	4,2	0,4	0,4	540/1996		
	Сосиски свиные	100	130	3,5	4,6	0,1	0,1	17,5	21,0	69,0	84,0	8,5	10,2	43/3/2011		
	Макаронные изделия отварные	150	180	0,1	0,1	0,1	0,1	7,4	12,0	33,0	55,0			6/10/2011		
	Компот													Пп		
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	15	25	1,0	1,8	0,2	0,3	6,2	11,0	50,0	62,0	14,8	18,3	Пп		
	Хлеб ржачий	25	30	19,6	23,9	10,2	12,6	76,5	97,3	472,2	597,2			Пп		
Итого обед				19,6	23,9	10,2	12,6	76,5	97,3	472,2	597,2			Пп		
	Полдник			150	180	4,4	5,9	4,9	6,5	6	8,1	1	1,4	Пп		
	Печенье промышленное	25	50	1,9	3,7	2,5	5,0	12,3	25,0	30,0	69,0					
Итого полдник				6,3	9,6	7,4	11,5	18,3	35,1	119,0	187,0	1,0	1,4	ТТК № 139		
	Ужин			130	150	16,3	18,6	11,2	12,9	14,2	16,3	223,6	257,5	0,3	0,3	211/2011
	Сосиски свиные	20	20	0,50	0,50	1,10	1,10	3,20	3,20	25,00	25,00	0,30	0,30	10/10/2011		
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,1			9	12	35	46	35	46	Пп		
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	10	25	0,7	1,7	12,3	14,0	31,3	43,5	22,0	35,6	35,6	46,6			
Итого ужин				17,6	20,9	12,3	14,0	31,3	43,5	22,0	35,6	35,6	46,6			
Итого за 20 дней				48,4	62,5	40,6	52,5	152,7	209,1	1138,8	1485,3	59,1	81,5			
Итого за весь период				859,73	1064,85	845,55	1065,49	3504,92	4437,96	24648,35	30909,18	1676,51	2124,51			
Среднее значение за период				42,9865	53,2425	42,278	52,745	175,246	221,898	1232,4175	1545,459	83,8255	106,226			
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности				14,0	13,8	30,9	31,0	56,9	57,4							

*Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений / Под ред. Мухоморова М.П. и Тугельяна В.А., 2011г

Составил Управляющий объектами



Студник Н.Н.